





那就是还没有打够，你就吹哨宣布终场结束了。你问的问题其实是：自省会带来痛苦怎么办？你的处理方式是觉得难以忍耐就撤退。那么，自然也不会有什么结果。要都按着你自我感觉舒服那么来，自省多少次也不会起到任何效果。**自我矛盾、自我怀疑、自我否定都只是自省的开始，是早期必然引发的症状，再往前前进一点，这些吓人的症状就会消失。**因为自我否定和自我贬低到了极处，真实就会发生作用，你知道自己还是个好人，你知道自己还是做了些事情，你知道自己身上还是有优点，你知道起码世上还有一两个人是真心对你，这些都是事实。如果答案全部是否定的，那么你也早就分崩离析了，根本没有自省的机会和可能。事实可能是3或者4，在你志得意满的时候会以为是8或者9，当你刚开始反省的时候，一旦自我怀疑升起，很可能变成了负10或者负11。但这些数值都不是真的，那你放到负100好了，连你自己都不相信。这时候自然会回归，自我的认知和评价回到0附近，不好不坏，不高不低，于是你可以比较客观地看待自己，最后找到3或者4，于是你会因为你所拥有的而感到心安，也清楚地知道还应该往哪里提升一点。我想，如果在自省中保持着对自己诚实的态度，不回避，不退让，直面问题，同时，内心始终保留一点对自己的信任，那么你的小人打架会很快结束的。

用户Li茜希惜昔Cecilia:

我的问题就是想请教和菜头老师，您是通过什么样的契机，发现了别人对自己的真实看法？以及如何才能正确地认识到别人眼中的自己是什么样子呢？

很简单，如果A和B都是我的好朋友，他们相互之间对我的评价就是他们的真实看法。如果他们两人的看法一致，却和我对自己的评价差异极大，那么他们会在在我面前保持缄默；如果他们两人的看法不一致，其中一人对我的看法和我对自己的看法差异极大，那么他们中的一个会忍不住找我来求证；如果我们三人看法都一致，那么他们两人都会毫无顾忌地在我面前引述对方对我的看法。所以，通过他们不同的态度和行为，就可以判断他们的真实看法。

用户头发末梢的遗憾:

更多课程微信c o c 3 2 0

我应该怎样才能让朋友直言不讳呢？我又应该在多大程度上包容对方，怎样技巧性地指出对方的问题呢？有种现象是朋友间一味忍耐，直到有一天友谊的小船突然倾翻，对双方打击都很大，请问菜头老师又是怎样理解这样的行为呢？

我想，这取决于你过去对朋友的直言是什么态度，这决定了他们是否会和你说实话。同时，也取决于你们之间是否有默契和理解，清楚地知道对方的底线在哪里，知道哪些话可以说，哪些话只能提醒，哪些话根本不能提。这样思考的话，最关键的问题在一开始，你们因为什么而结识，因为什么而结交？换句话说来说，那就是你交朋友的标准究竟是什么，成为你朋友的人有什么特质？**如果说你选择结交的人值得信任，是个正直善良的人，那么你就会知道他无论说什么，都是出于良善的目的，纵然有表达上的不当，纵然你当时很难接受，回去想一想他是个什么人，也能够在事后释然。**反之，你在你朋友那里也是一样。如果你们双方都秉持类似的价值观，拥有相同的信任度，因为良好的缘起而结交，那么友谊的小船会很难倾覆。而如果真的倾覆了，可能在一早就已经埋下了祸患，但是你们都没有及时清除，而是任由它放在那里，双方只是去做了一些掩饰的工作。那么，总有一天问题会暴露出来，当初就没能解决，现在也就更无法解决了。

划重点 添加到笔记

外部评价体系并没有什么好坏之分，只有是否适合你的问题。此时此刻，它不适合你，那就可以暂时放在一边。但你的自我又不是金刚石，永远恒定不变。过一段时间，你的自我舒展开来，施展手脚，如果一切顺利的话，又会变得过于神气活现。



**和菜头·成年人修炼手册**  
作为成年人的300个基本  
版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复 正在加载... 写留言，与作者互动 24 59